Rok II. Kraków, dnia 1. czerwca 1898. **Nr. 6.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt. W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50 W innych krajach: Rocznie fr. 4·—

Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

Kilka słów o ważności, potrzebie i użytku gymnastyki

napisał

Dr. Ludwik Bierkowski, Prof. Chir. Uniw. Jagiel.

(Ciąg dalszy).

Przeglądając teraźniejszą młodzież szkolną jawnie się przekonać można, jak szkodliwy wpływ na jéj stan zdrowia wywiéra zaniedbanie należytego fizycznego wychowania. Większa bowiem część chłopców przedstawia ustrój słabowity, częstokroć nawet co do kształtu lub co do wzrostu mniéj lub więcéj upośledzony, skrofułami lub inną jaką dyskrazyą przesiąknięty, odznaczający się wątłością skóry i mięs, słabémi kośćmi, nabrzmieniem twarzy, tudzież cerą wybladłą a niekiedy nawet żółtawą.

Kształcenie umysłowe młodzieży bez odpowiedniego jednocześnie wychowania fizycznego, prócz wymienionego wyżéj szkodliwego wpływu na ustrój, inne jeszcze złe za sobą pociąga. Układ bowiem nerwowy przez ciągłą i powiększoną czynność umysłu drażniony, do czego się zwykle także zbyt bujna wyobraźnia przyłącza, podług gruntownych spostrzeżeń najznakomitszych fizyologów, patologów i pedagogów, już zwykle od początku trzeciéj części dziecinnego wieku t. j. od roku jedénastego pociąga do nader silnego spółczucia części płciowe, które w takim razie zbyt obficie soki nasienne wyrabiać i wydzielać zaczynają. Jeżeli więc począwszy od

tego czasu układ kostny, mięsny, naczyniowy i t. d. przez częstą, pomnażaną i podwyższaną czynność nie spożyją na swoję korzyść sił i soków na wyrobienie nasienia obracanych, natenczas chłopcy w tym wieku będący, własnym częstokroć powodowane popędem oddadzą się niechybnie *zgubnemu nałogowi,* który stawszy się pomiędzy młodzieżą niejako zarazą, szczególniéj po szkołach publicznych, gdzie dozór w tym względzie bywa trudniejszy, nieporównanie gorsze skutki za sobą pociąga aniżeli jakiekolwiek inne zgubne zarazy. Takowe bowiem zabijają zazwyczaj bezpośrednio napadnięte osoby, gdy tym czasem wyżéj wspomniony nałóg zabija bezpośrednio i pośrednio, przelewając szkodliwe swoje skutki na najbliższe i odległe nawet pokolenia.

Z tego wszystkiego co się dotąd powiedziało jawnie się pokazuje jak ważną jest rzeczą obok kształcenia młodzieży umysłowego, kształcenie jednocześnie ciała fizycznie, oraz jak ważne z tego względu są szkoły gymnastyczne, już w starożytności u Greków i Rzymian a nawet w wiekach średnich u Germanów i u innych spółczesnych narodów znane i jako gałęź publicznego wychowania młodzieży wysoko cenione. Szkoły w mowie będące zaczęły wprawdzie ze wzrostem oświaty, zbytku i zmianą obyczajów, coraz bardziéj dążyć do upadku i z końcem upłynionego stólecia, z tak wielką szkodą dla społeczeństwa, zupełnie prawie zaniechane zostały. W czasach przecież naszych na nowo wskrzeszone, za staraniem rządów gorliwych o należyte wychowanie młodzieży szkolnéj, przy zakładach naukowych, jak to teraz szczególniej w państwie pruskiém widzimy, codziennie się pomnażają, doznając ciągle najstaranniejszéj opieki i wsparcia.

Gymnastyka, oprócz przyczyniania się do należytego fizycznego wykształcenia ciała i wpływania tém samém na polepszenie i utwierdzenie stanu zdrowia młodzieży szkolnéj, ma jeszcze inne nieocenione korzyści, które się w życiu w różnych przygodach bardzo przydać mogą. Młodzież bowiem ćwiczona w gymnastyce odzwyczaja się bardzo łatwo od właściwego swojemu wiekowi roztargnienia, przywyknie do porządku, uwagi, niezmordowanéj cierpliwości i wytrwałości; nabędzie znacznéj siły, zręczności, oraz nadzwyczajnéj przytomności umysłu; jedném słowem, nabędzie przymiotów, które dla każdego człowieka zawsze wielkiego są znaczenia. — Człowiek wyćwiczony w gymnastyce ujrzawszy się n. p. nagle w jakimkolwiek niebezpieczeństwie potrafi sobie zawsze, jak można najlepiéj, zaradzić; w jednéj chwili i to z najzimniejszą krwią rozważy,

jakie mu najstósowniejsze środki i sposoby ratowania pozostają, i nie rzuci się bezprzytomnie w przepaść, ani téż nie schwyci się słomki lub pajęczyny, pomijając pewniejsze otaczające go środki, którémi mógłby się był ratować. Doświadczenie dostatecznie nas przekonywa, że mnóstwo ludzi jedynie tylko z braku przytomności umysłu, lub z powodu niezręczności zdrowie a nawet i życie utraciło. — Każdy niemal gymnastyk nauczy się przystojnie i ostrożnie chodzić, potrafi bez znacznego znużenia się szybko biegać, dźwigać lub rzucać z łatwością znaczne ciężary; umiejąc zaś nadawać swojemu ciału najtrudniejsze postawy i zmieniać dowolnie ruch, a prócz tego posiadając znaczną siłę, w razie spadania n. p. z konia, lub z jakiegokolwiekbądź wysokiego miejsca, użyje w chwili niebezpieczeństwa korzystnego zwrotu ciała, zamieni go na skok i ocali się tym sposobem od uszkodzenia; umiejąc zaś użyć równowagi, przez głęboki rów, przez strumyk, rzeczkę, przez skalisty wąwóz nie po szérokim moście, ale po lada drążku przeprawić się potrafi. Nareszcie nauczywszy się dokładnie pływać, częstokroć na wodzie i sobie i drugim uratować potrafi życie. (Dok. n.).

GRY I ZABAWY.

Napisał Z. Wyrobek.

(Ciąg dalszy).

2. Piłka nożna (Football) *).

Piłka nożna jest grą angielską; gry powyższej istnieją dwa rodzaje. Jeden dawniejszy, z podejmowaniem piłki rękami (Rugby-Football), drugi bez podejmowania (Association-Football). Zasadnicza różnica między oboma wspomnianymi sposobami grania polega na tem, że podczas gdy przy pierwszym wolno piłkę w ręce chwytać i z nią podążać ku bramce nieprzyjacielskiej, to przy drugim sposobie wzbronione jest nawet dotknięcie jej rękami każdemu z grających z wyjątkiem bramkowego — a dalej, że przy pierwszym zdobywa się bramkę przez przerzucenie piłki tylko ponad, przy drugim jedynie pod poprzecznym drążkiem bramki. Prócz wymienionych głównych punktów, różniących obie gry między sobą,

*) Czytaj: Futball.

istnieje jeszcze wiele innych, które czynią oba sposoby grania równie zajmującymi, a nadto nadają każdemu z nich właściwą, odmienną cechę, pierwszemu gry więcej surowej, drugiemu łagodniejszej. Z tego powodu odstąpimy w niektórych punktach od reguł angielskich, zmieniających nieraz grę w zapasy i szarpanie a nawet w bitkę, jak również tam, gdzie to będziemy uważać za stósowne, by grę uprościć i uczynić mniej zawiłą.

a) Z podejmowaniem piłki.

Na boisko do gry nadaje się najlepiej miejsce obszerne, równe, krótką trawą porosłe. Na placu tym oznacza się prostokąt (*ABCD* fig 3.) wapnem, bruzdą w ziemi lub chorągiewkami — 100 m. (134 kroków) długi a 75 m. (100 kroków) szeroki; linie tworzące prostokąt powinny być poza miejsca przecięcia przedłużone. Boki krótsze prostokąta (*AB* i *CD*) nazywają się liniami bramek, dłuższe (*AC* i *BD*) liniami bocznymi; miejsce poza każdą linią bramki nazywa się matnią, poza liniami bocznymi polem, poza narożnikami boiska a więc między przedłużeniami linii bramek i linii bocznych: polem matni (*X*). Jeżeli miejsce do gry nie jest tak wielkie, by można boisko wytyczyć według podanych wymiarów, można oznaczyć i mniejsze boisko (nigdy większe), w każdym jednak razie należy zachować odpowiedni stosunek pomiędzy długością a szerokością prostokąta.

W czterech narożnikach boiska wbija się chorągiewki, tak samo w połowie linii bocznych i na tychże w odległości 25 m. od narożników: razem 10 chorągiewek. Jeżeli już granice boiska oznaczone zostały chorągiewkami, natenczas należy w tych miejscach umieścić dla rozróżnienia wyższe chorągiewki.

Na każdej linii bramki, w równej odległości od narożników wbija się dwie pionowe żerdzie, wystające z ziemi na 3·30 m., odległe od siebie na 5·60 m. i łączy się je trzecią, poziomą w wysokości 3 m. od ziemi. Zamiast tej ostatniej można użyć silnie naprężonego sznura. Te trzy żerdzie stanowią bramkę (*bb'*), której bronią grający. Bardzo praktyczne na wycieczki są żerdzie składane, z których szybko można wybudować bramkę.

Piłka używana do gry jest kształtu owalnego o średnicy 27—28 cm. i składa się z balonu napełnionego powietrzem i skóry, pokrywającej go w celu uchronienia od możliwych uszkodzeń. Balon nadyma się przed grą pompką lub ustami, następnie zawiązuje się silnie rurkę prowadzącą do balonu a w końcu zesznurowuje się chroniącą go skórę. Piłkę należy przechowywać w suchem miejscu a w razie zamoczenia dobrze obetrzeć i natrzeć oliwą. Jeżeli brak powyżej opisanej piłki, można równie dobrze używać piłki okrągłej, kulistej, używanej przy drugim sposobie gry w piłkę nożną.

Grających jest zwykle przy zawodach trzydziestu, tej też liczby trzymamy się przy opisie gry; nie jest to jednakże nieod-

zownym warunkiem gry, ilość grających może być większa lub mniejsza, w każdym jednak razie musi być zawsze tylko jeden bramkowy. Dzielą się oni na dwie równe partye po 15 w sposób podany przy opisie krykieta, różniące się między sobą czapkami, przepaską na ramieniu lub biodrach, wogóle w jakikolwiek widoczny dla oka sposób. Obie partye, każda pod dowództwem przez siebie wybranego przodownika zajmują swoje połowy boiska w następujący sposób:

Z partyi, której losem przypadło w udziele rozpoczęcie gry, a więc pierwszy rzut, staje w równej odległości od siebie *9 napastników (1—9)* na linii środkowej, dzielącej boisko na dwie równe części *(LL')*; środkowy z nich trzyma piłkę. W odległości 20 m. za nimi staje *2 skrzydłowych (10, 11)*, w trzeciej linii, 20 m. za poprzednimi, *3 strażników (12—14)*, w końcu przed bramką staje *bramkowy (15)*. Przodownik obejmuje rolę bramkowego lub strażnika, gdyż z tych miejsc najłatwiej mu śledzić przebieg gry. Analogicznie do podanego ustawienia grających staje na drugiej połowie boiska partya przeciwna, z tą jednakowoż różnicą, że napastnicy jej stają w odległości 10 m. od napastników drugiej strony.

Nad prawidłowym przebiegiem gry czuwa *2 sędziów (S, S')* stojących w przeciwległych polach matni i *rozjemca (R)* przez nich wybrany. Sędziowie ci potrzebni są przy zawodach, przy zwykłej jednakże grze mogą objąć ich urząd obaj przodownicy, którzy czuwają nad grą i rozstrzygają wątpliwe przypadki za wzajemnem porozumieniem. (C. d. n.)

PRZYKŁADY.

A. Ćwiczenia maczugami.

Zebrał K. Nowak.

Postawa zasadna, maczugi oparte na barkach — maczugi w pion — w bok.

I Obraz.

1. Wielki okręg czelny równorącz w dół z małym przedmachem w poziomie (8 razy).
2. Wielki okręg czelny równorącz w dół — przyręczny okręg w poziomie za ramieniem w dół (8 razy).
3. Prawem ramieniem wielki czelny okręg w dół — równocześnie lewem mały okręg w dół za głową — odwrotnie (8 razy).

4. Wielki okręg czelny równorącz w dół — przyręczny w poziomie za ramieniem w dół — przyręczny w poziomie przed ramieniem w dół — mały okręg za głową w dół (4 razy), poczem maczugi w pion.

II Obraz.

1. Wielki okręg czelny równorącz do środka (8 razy).

2. Wielki okręg czelny równorącz do środka — przyręczny okręg w poziomie za ramieniem w górę (8 razy).

3. Wielki okręg czelny równorącz do środka — mały okręg w górę za głową (8 razy).

4. Wielki okręg czelny równorącz do środka — przyręczny okręg za krzyżami (ramię w dół) w górę — przyręczny okręg w poziomie za ramieniem w górę — mały okręg w górę za głową (4 razy) poczem maczugi wprzód na lewo.

III Obraz.

1. Wielki okr. czelny równorącz w dół — mały okręg w tęsamą stronę za głową (8 razy) poczem przenosimy maczugi łukiem w dół, wprzód na prawo.

2. Jak pod 1. tylko w drugą stronę — poczem przenosimy maczugi łukiem w dół, wprzód na lewo.

3. Równocześnie {
l. r. przyręczny w poziomie za ramieniem w dół — wielki czelny okręg w dół;
pr. r. $^{3}/_{4}$ wielk. czel. okr. w dół (do pionu) — mały okr. w tęsamą stronę za głową i $^{1}/_{4}$ okręgu do poziomu w lewo
}
(8 razy) — poczem maczugi łukiem w dół wprzód na prawo.

4. Jak pod 3. tylko w drugą stronę (8 razy) poczem maczugi łukiem w dół wprzód na lewo.

IV Obraz.

1. Okr. przyręcz. zewn. rąk w dół — $^{1}/_{2}$ okr. wielk. w dół do położenia ramion wprzód na prawo — okręg przyręczny zewnątrz rąk w górę — mały okręg za głową w tę samą stronę aż do położenia ramion wprzód na lewo (8 razy).

2. Równocześnie {
l. r. przyręczny za ramieniem w dół w poziomie;
pr. r. $^{1}/_{2}$ wielk. okręgu w dół (do położ. w prawo bok)
poczem
Równocześnie {
pr. r. przyręczny za ramieniem w górę w poziomie;
l. r. $^{1}/_{2}$ wielk. okręgu w dół (do połączenia się z prawą) — mały okręg przed sobą w tęsamą stronę — mały okręg za głową w górę (tj. w tęsamą stronę) (8 razy) — poczem maczugi w pion.

3. Półokrąg równorącz w lewo — mały okręg równorącz za krzyżami w tęsamą stronę — okręg przyręczny zewnątrz rąk w górę w położeniu wprzód na prawo — okręg za głową w tęsamą stronę (8 razy) poczem maczugi wprzód na lewo.

4. Ró- { l. r. okr. przyręczny za ramieniem w dół
wnocześnie { pr. r. okr. wielki w dół —
okręg przyręczny zewnątrz rąk w dół — $^3/_4$ okręgu wielk. w dół (do pionu) — mały okręg za głową w tęsamą stronę (4 razy) — poczem maczugi w pion i na barki.

B. Lina skośna.

Zwieszenia.

Ułożył J. Waszkiewicz.

Zastęp II.

Ćwiczący zwrócony jest twarzą do dolnego końca liny, chwyt rękami nad głową.

1. *Zwieszenie przodem na obu przedudziach skrzyżnie:*

Po dokonanym chwycie, odbijamy się obunóż i zakładamy nogi na linę w ten sposób, że nogi się krzyżują a lina biegnie między nogami i przez środek tułowia, poczem tułów prostujemy.

2. *Zwieszenie przodem na lewem przedudziu wewnątrz:*

Zwieszenie wykonujemy tak jak pod 1. z tą różnicą, że na linę zakładamy tylko lewą nogę z lewej strony liny, prawą zaś prostując odchylamy w bok.

3. *Zwieszenie przodem na obu przedudziach spojone:*

Po dokonanym chwycie i odbiciu jak pod 1. obie nogi zakładamy z tej samej strony liny tak, że lina biegnie wzdłuż boku naszego tułowia.

4. *Zwieszenie przodem na lewem przedudziu zewnątrz:*

Nogę lewą zakładamy z prawej strony liny, prawą zaś odchylamy w bok.

5. *Zwieszenie przodem na stopach:*

Linę chwytamy samymi stopami, tak że lina biegnie przez środek ciała, poczem ciało prostujemy.

6. *Zwieszenie przodem na lewem przedudziu wewnątrz a prawej ręce:*

Zwieszenie wykonujemy tak jak pod 2. poczem lewą rękę puszczamy.

7. *Zwieszenie przodem na lewem przedudziu wewnątrz a lewej ręce:*

Zwieszenie wykonujemy jak pod 6. z tą różnicą, że zwieszenie wykonujemy na tej samej ręce co nodze.

8. *Zwieszenie przodem na obu przedudziach spojone a ręce przeciwnej:*

Zwieszenie wykonujemy tak jak pod 3. poczem przeciwną

rękę puszczamy t. z. jeżeli założymy nogi z lewej strony liny, puszczamy rękę prawą.

9. *Zwieszenie przodem na obu przedudziach spojone a tej samej ręce:*

Zwieszenie wykonujemy tak jak pod 8. z tą różnicą, że przy założeniu nóg z lewej strony liny puszczamy rękę lewą, przyczem bokiem tułowia zwraca się ku ziemi.

10. *Zwieszenie przodem na stopach i jednej ręce:*

Zwieszenie wykonujemy tak jak 5. poczem jedna ręką puszczamy.

Zastęp I.

Tyłem do dolnego końca liny.

1. *Zwieszenie tyłem na stopach:*

Nachylając się wprzód podnosimy ręce wysoko wstecz, linę chwytamy obu rękami za sobą i odbiciem obu lub naprzemiannóż opieramy stopy na linie skrzyżnie tak, że lina biegnie przez środek tułowia, poczem prostujemy całe ciało.

2. *Zwieszenie tyłem na jednej stopie:*

Zwieszenie wykonujemy tak jak pod 1. z tą różnicą że opieramy na linie tylko jednę stopę, drugą zaś odchylamy w bok.

3. *Zwieszenie łukiem na stopach:*

Chwytamy linę obu rękami nad głową, poczem odbiciem zakładamy stopy wstecz na linę równocześnie wyginając krzyże.

4. *Zwieszenie łukiem na jednej stopie:*

Zwieszenie wykonujemy tak, jak pod 3. z tą różnicą, że opieramy tylko stopę jednę.

5. *Zwieszenie łukiem na lewej ręce a prawej stopie:*

Linę chwytamy nad głową ręką lewą, poczem tylko prawą stopę zakładamy w tył na linę.

6. *Zwieszenie przewrotne na przedudziach skrzyżnie:*

Po dokonanym chwycie nad głową, odbiciem lub skurczem ramion podnosimy nogi po nad głowę i zakładamy je skrzyżnie na linę.

7. *Zwieszenie przerzutne z pomocą stóp:*

Zwieszenie wykonujemy jak pod 6. z tą różnicą, że linę chwytamy nad głową stopami a krzyże wyginamy, przyczem lina przechodzi przez środek ciała.

8. *Zwieszenie tyłem na stopach i jednej ręce:*

Zwieszenie wykonujemy jak pod 1. z tą różnicą, że puszczamy jedną rękę.

Przodem do dolnego końca liny.

9. *Zwieszenie wolne na obu przedudziach skrzyżnie:*

Linę chwytamy dosiężnie obu rękami, nogi okręcamy od środka na zewnątrz (najprzód zakładamy jednę nogę w ten sposób, że lina przechodzi od środka na zewnątrz a potem na wierzch stopy, następnie tak samo drugą nogę), poczem odchylając się w tył ręce puszczamy.

10. *Zwiczcnie wolne na jednem przedudziu z pomocą drugiej stopy:*

Po dokonanem okręceniu liny około jednej nogi jak pod 9. opieramy poniżej o linę wolną stopę silnie nogę prostując — poczem puszczamy ręce i odchylamy się wstecz.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnast. »Sokół« Nr. 5 zawiera: W rocznicę Mickiewiczowską. — Ogłoszenie. — Ćwiczenie serca i krążenia krwi. (Dokończenie). — Rozwój gimnastyki szwedzkiej. — Sprawy Związku pol. gimnast. Tow sokolich w Austryi. — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w państwie niem. — Inseraty.

»Sokół« Organ Zw. P. T. Sok. w Ameryce Nr. 8 zawiera: Andrzejkowicz. — Rower swatem komedyjka przez Dr. Rafę. — Zarys ćwiczeń na poręczach, skreślił A. Durski. — Zarys nauki gimnastyki sokolej i towarzyskiej n. tenże. — Słowo o pogadankach sokolich. — Sprawy Związkowe. — Kronika.

»Koło« Nr. 10 zawiera: Jazda na kole ze stanowiska lekarskiego n. Dr. P. Richter. — Start Jeffersona do Chiwy. — Czy istnieją somnabuliczni cykliści. — Korespondencye. — Kronika. — Propozycye wyścigów galicyj. na torze lwowskim.

»Sokol« Nr. 5 zawiera: Wolność, równość, braterstwo n. F. Masek. — Feuilleton, obrazki z Serbii. — Początki nowej doby czeskiego Sokolstwa n. I. Křen. — Sprawozdanie z czynności czeskiego Związku sokolego w trzeciem trzyleciu 1895—1898. — O ile potrzebne są dla młodzieży gry na świeżem powietrzu. — Sokolstwo w Pradze koło roku 1897 n. V. Kukaň. — Z okolic zagrożonych. — Statystyka towarzystw sok. z. r. 1897. — Walne zgromadzenie Związku sokolego czeskiego. — Literatura. — Rozmaitości.

Věstnik Sokolský Nr. 9. zawiera: Walne zgromadzenie C. O. S. — Publiczne ćwiczenia czeskich towarzystw gimnast. żeńskich w Pradze. - Sprawy. — Rozmaitości. — Wieczory ćwiczebne: Poręcze, przewroty uł. J. Klenka. — Drążek, wymyki w zwieszeuiu uł. A. Očenašek. — Ćwiczenia proste na uroczystość Palackiego w Pradze dnia 19 czerwca 1898.

Gimnastika Nr. 5 zawiera: Wychowanie fizyczne naszej młodzieży i inne jeszcze pokrewne temata uł. Dr. Hranilović. — Hygiena szkolna przez Ir. Hirschmana. — Kronika.

XI. Poręcze. — Praktyczne lekcye, ułożył Antoni Durski. Praca powyższa obejmuje ćwiczenia na poręczach, najprzód pojedyncze wszystkich grup: w podporze, w zwieszeniu i ze zwieszenia i to w środku, na końcu i z boku poręczy — następnie ćwiczenia złożone z dwóch elementów, w końcu złożone z kilkunastu elementów. Jak tytuł dzieła wskazuje, ćwiczenia (prócz ostatniego działu) podzielone są na lekcye praktyczne, obejmujące od 5—10 ćwiczeń w ramach jednej grupy przy pojedynczych ćwiczeniach, zaś w ramach dwóch grup przy złożonych.

Pomimo mnóstwa ćwiczeń, zawartych w niniejszem dziele i drobiazgowego ich stopniowania, znajdują się — mojem zdaniem — jeszcze w niej braki. Nie chcę, by mnie źle nie zrozumiano. Nie wytykam wcale możliwego opuszczenia pojedynczych ćwiczeń — także i żądanie, by wszystkie możliwe łączenia były w zupełności wyczerpane, byłoby zbyt surowe a nawet śmieszne. Że autor nie podał np. wolt. kucznych w środku poręczy, że nie kombinował ćwiczeń w zwieszeniu z ćwiczeniami w podporze i. t. d. — nie mam mu tego

za złe. Jestem przekonany, że je z umysłu opuścił, gdyż są mniej używane i łączenia nie bardzo dobrze się składają. Lecz możeby dobrze było, wobec mnóstwa podanych kombinacyi w środku poręczy, dodać z boku poręczy, — prócz umieszczonych: wolt. — wolt. (przewrotnych brak) i wolt. — wytrzym. jeszcze choć wolt. — zmiany podp., nadzwyczaj składanie łączących się ćwiczeń. Przedewszystkiem jednak chodzi mi o ćwiczenia na końcu poręczy, których w łączeniach brak a możnaby umieścić np. wolt. - wolt., ćwiczenia, jakich w środku poręczy niema i być nie może.

Z obowiązku należy jeszcze zwrócić uwagę autora na jednę drobną rzecz, która zapewne wskutek przeoczenia dostała się do dzieła, a która, mem zdaniem, winna być poprawiona w następnem wydaniu, co wobec wartości tej książki prawdopodobnie rychło nastąpi. Oto nazwa 1. ćwiczenia na st. 22. (w. odwr. w środku) stoi w pewnej sprzeczności z nazwą ćwiczenia na str. 29 (w. okr. na końcu), bo chwyt we środku lub na końcu poręczy przy tem samem ćwiczeniu nie może wpływać na jego nazwę, która pochodzi od sposobu wykonania.

A teraz parę słów o praktyczności pojedynczych lekcyi. Lekcye ułożone są według stopni trudności, uwidocznionych w nagłówku; w każdej poszczególnej lekcyi znajdują się ćwiczenia tego samego stopnia lub, co najwyżej, dwóch po sobie następujących stopni. Uważam to za wielką zaletę niniejszego dzieła — niema tego w innych, równocześnie wydanych podręcznikach — obpada bowiem przez to możliwość istnienia ćwiczeń łatwych obok bardzo trudnych w ramach jednej lekcyi. Pomimo tego jednak nie uważam za »praktyczne« w ścisłem słowa tego znaczeniu, z innego, zasadniczego powodu. Weźmy np. pierwszą lekcyę: jest w niej 10 ćwiczeń (skok do podp.) różniący się jedynie tem, że przy jednem w podp. uginamy i prostujemy przedstopia, przy 2. kurczymy nogi naprzemian, przy 3. obie naraz, przy 4. krzyżujemy, przy 5. robimy wykrok, przy 6. rozkrok i. t. d. Mojem zdaniem jest to systematyczny rozwój ćwiczeń, ale nie »praktyczna« lekcya, przy której należy więcej dbać o urozmaicenie przez same ćwiczenia, a nie dodatki a unikać jednostajności i ciągłego powtarzania się, które znuży i znudzi ćwiczących. Nadto przy tak małej różnicy między poszczególnemi ćwiczeniami pracuje ciągle jedna i ta sama partya mięśni, co również nie jest wskazane. Rozwój powolny, stopniowy ćwiczeń przy jak najmniejszej różnicy, byłby zaletą systematyki — praktycznym lekcyom za zaletę tego poczytać nie można.

Boję się, by czytelnik nie odniósł z mej oceny wrażenia, że dzieło omawiane krytykuję jako słabe i niedobre. Broń Boże! Wartość i zalety książki tej są ogromne już choćby przez tę jedną okoliczność, że podaje mnóstwo ćwiczeń gotowych, ułatwia nauczycielowi wskutek tego zadanie i oszczędza mu pracy w wymyślaniu i składaniu ćwiczeń, pozostawiając mu dowolny wybór w nadzwyczaj obfitym materyale. Bo niewielki, prawie żaden trud w ułożeniu lekcyi (gdyby ktoś nie chciał trzymać się niewolniczo już ułożonych), gdy się ma tak dużo ćwiczeń w każdej grupie i jeszcze przy każdem stopień trudności. Wdzięczność się należy autorowi, który już tyle zasług położył w naszem piśmiennictwie gimn., za jego ze wszech miar korzystną i pożyteczną pracę, a powtórzę za mym kolegę, omawiającym »Drążek« w poprzednim numerze, że i ja podziwiam żmudną i nie bardzo urozmaiconą pracę wszystkich trzech autorów w ułożeniu podręczników, pracę, którą dobrze pojmuję i uznaję.

w.

KRONIKA.

Ś. p. Dr. Kazimierz Pierzchała. W dniu 27-go kwietnia br. rozstał się z tym światem jeden z najgorliwszych Sokołów młodszej generacyi ś. p. Dr. Kazimierz Pierzchała. Jako słuchacz medycyny uniwersytetu krakowskiego zapisał się w poczet członków tamtejszego gniazda sokolego, gdzie wkrótce

pilnością i szczególniejszą siłą swą zwrócił uwagę wszystkich na siebie tak, że w r. 1890 przyjęto go do grona nauczycielskiego, do którego aż do opuszczenia Krakowa, t. j. do r. 1896 należał. Przez cały ten czas potrafił sobie zmarły pozyskać powszechną sympatyę tak ćwiczących jak i swych kolegów z grona, to też z żalem prawdziwym żegnano go, gdy opuszczał Kraków, by jako lekarz rozpocząć praktykę na prowincyi. Pocieszała wszystkich nadzieja, że jeżeli trafi na dobry grunt, to niebawem posłyszy się o powstaniu nowego gniazda sokolego w jakiej mieścinie galicyjskiej. Tymczasem śmierć zgasiła przedwcześnie żywot zaledwie 30. rok życia liczącego ś. p. Kazimierza Pierzchały i odebrała wszelką nadzieję, iż zaszczepiona w zmarłym i ukochana przez niego idea sokola kiedyś bujny plon i owoc wyda. Toteż śmierć tak niespodziewana dotknęła boleśuie grono naucz. Sokoła krakowskiego, które w zmarłym straciło jednego z najlepszych i najdroższych kolegów i druhów.

Niemniej też odczuwać winno śmierć tę całe Sokolstwo, które w zmarłym straciło jednego z uajgorliwszych pracowników i pionierów i to z młodszych, więc z tych, którzy dopiero żywot sokoli rozpoczęli.

Pogrzeb zmarłego odbył się w Białobożnicy, gdzie w ostatnich czasach sprawował obowiązki lekarza okręgowego, ciesząc się ogólną sympatyą miasta i okolicy. Cześć jego pamięci.

Z Wielkopolski. W kwietniowym numerze Przewodnika gimn. Sokół zamieszczoną jest w dziale sprawozdawczym następująca uchwała walnego zebrania delegatów Towarzystw sok. w państwie niemieckiem, powzięta na wniosek D. Harkiewicza z Wrocławia:

»Walne zabranie delegatów, odbyte w Poznaniu na dniu 23. stycznia 1898 wyraża wskutek krytyki w »Przeglądzie gimnastycznym« na 1897 rok uznanie d. W. Gładyszowi, naczelnikowi związkowemu, za ułożenie podręcznika: »Nauka gimnastyki sokolej«. Podręcznik ten, obejmujący nieomal wszystkie sprzęty gimnastyczne, zaradził na razie największemu brakowi w gniazdach związkowych i przyczynić się może z pomocą innych specyalnych wydawnictw gimnastycznych do dalszego wydoskonalania się przodowników ćwiczeń w polskich gimnastycznych Towarzystwach sokolich należących do Związku w państwie niemieckiem. — Wzmiankowany podręcznik powinien znajdować się w ręku każdego Sokoła«.

Otóż jeżeli ktokolwiek przeczyta krytykę wspomnianego podręcznika, zamieszczoną w Nr. 11 naszego pisma z r. 1897, a następnie przeczyta treść powyższej uchwały, to naturalnie — o ile nie miał sposobności zapoznać się z samym podręcznikiem — musi odnieść wrażenie, że d. Gładyszowi stała się krzywda i niesprawiedliwość, jakoteż niesłusznie pracę jego oceniono. Następstwem takiego mniemania musi być posądzenie pisma naszego, iż dla prywaty lub dla jakich innych względów potępia to co dobre i czytelników swych w błąd wprowadza, podając im oceny z istotnym stanem rzeczy niezgodne.

Przeciw takiemu posądzeniu musimy się tedy zastrzedz zawczasu, gdyż bolałoby nas bardzo, gdyby za nasze dobre chęci spotkało nas podejrzenie o brudotę i fałsz. Dlatego też oświadczamy, iż aby tę sprawę wyjaśnić poddamy się chętnie sądowi polubownemu, złożonemu z ludzi, których nazwiska znane są w piśmiennictwie gimnastycznem polskiem. Oznaczenie liczby ich i wybór pozostawiamy zupełnie d. Gładyszowi. Niechże Sąd taki, dowolnie przez szanownego autora zestawiony, rozpatrzy sprawę, porówna ocenę z pracą samą, a jeżeli orzeknie, że choćby jeden zarzut podniesiony przez naszego sprawozdawcę jest niesłusznym i nieuzasadnionym, w takim razie nietylko cofniemy takowe i sprostujemy, ale nadto przeprosimy d. Gładysza za krzywdę mu wyrządzoną. Będzie tedy szanowny autor — jeżeli na projekt nasz się zgodzi — miał zupełne zadosyćuczynienie, a i nam nikt nie zarzuci, iż krzywymi chodzimy drogami, skoro po sokolemu, otwarcie postępujemy; chcąc sprawę wyjaśnić, a czytelników przekonać, po czyjej stronie słuszność — dobrowolnie na cudzy sąd się zdajemy, byle tylko krzywdę, jeżeli miała istotnie miejsce, naprawić.

Ćwiczenia gimnastyczne a wojsko. Jeden z posłów na sejm czeski, przytem gorliwy Sokół i naczelnik żupy Jandourek, wystąpił na posiedzeniu 10 lutego br. z wnioskiem, by wszystkim tym, którzy wykażą, iż przynajmniej

między 18. a 21. rokiem życia ćwiczyli pilnie, czy to w sokolich czy też innych towarzystwach gimnastycznych, ograniczono czas służby wojskowej do dwóch lat.

Niewątpliwie wprowadzenie podobnej ustawy w całem państwie przyczyniłoby się niemało do przysporzenia naszym towarzystwom członków ćwiczących. Prawdopodobnie nie omijaliby naszych sal gimnastycznych nawet ci, którzy swe nienależenie do towarzystwa lub nieuczęszczanie na ćwiczenia tłumaczą tem, że mają w niedługim czasie stawać do wojska, więc gdyby ćwiczyli, to mogliby zostać uznani za zdatnych.

Niestety niewielka nadzieja, aby w naszem państwie taka ustawa w życie weszła, czego dowodem, że nawet w sejmie czeskim, w którym zasiada wielu zwolenników ćwiczeń fizycznych, wniosek Jandourka upadł.

Publiczne ćwiczenia żeńskich towarzystw gimn. czeskich odbyły się 11. kwietnia br. w przepełnionej publicznością sali Sokoła pragskiego. Wzięło w nich udział piętnaście towarzystw z całych Czech pod naczelnictwem pani Ptáckovej. Popis rozpoczęto ćwiczeniami wolnymi, które z braku miejsca w dwóch oddziałach po sobie ćwiczących wykonać musiano. Następnie przystąpiono do ćwiczeń na przyrządach, mianowicie na koniu, stole, drążku, kółkach, poręczach, nie brakło nawet piramid na poręczach i stole. Gry prowadzone w trzech oddziałach stanowiły zakończenie popisu, który niebywałe wywarł na obecnych wrażenie tak z powodu ładu i porządku, jakoteż z powodu pięknego i czystego wykonania nawet najtrudniejszych ćwiczeń.

Oby te pierwsze publiczne ćwiczenia były początkiem nowej ery na polu tak zaniedbanego dotąd wychowania fizycznego kobiet słowiańskich!

Ośmiu zaledwie członków liczy Sokół polski w Toledo, a mimo to istnieje. Gdyby ktoś u nas przystąpił do założenia towarzystwa z tak małą ilością członków zapewneby go wyśmiano. Jak się zaś przekonujemy, w Ameryce w takich warunkach można coś robić. Rozumie się trudno marzyć o własnym gmachu, ale mimo to ćwiczyć można choćby i w wypożyczonej sali i na wypożyczonych przyrządach.

Dziesięć mil angielskich w 53 m. 12 sek. — oto wynik ostatnich wyścigów pieszych o mistrzostwo Anglii. Przypadło ono w tym roku Sid Robinsonowi znanemu ze swych poprzednich zwycięstw.

Fr. Janda, członek czeskiego klubu »Praha« jest obecnie pierwszym w rzucaniu dyskiem w Europie. Już w roku zeszłym udało mu się pobić niemniej słynnego na tem polu A. Svobodę, który ustanowił tak zwany »rekord« europejski na 30 m. 82 ctm. Niedawno zaś temu wykonał on w obecności wydelegowanych członków czeskiej amat. unii atletów kilka rzutów, z których najdalszy wynosił aż 34 m. 33 ctm. W porównaniu z dotychczasowymi wynikami można rzut ten nazwać olbrzymim.

Dodajemy, że dysk przy tym popisie użyty ważył 2 klg. i miał 22 ctm. średnicy.

Sekcya pośmiertna wykonana na Warburtonie, wykazała jak donosi »Turner«, że tenże miał serce trzy razy większe, aniżeli każdy zwyczajny człowiek.

Warburton był słynnym szybkobiegaczem i kolarzem i nieumiarkowane wyścigi stały się podobno przyczyną takiego rozrostu serca.

Cyklista, warszawski tygodnik, poświęcony dotychczas głównie jeździe na kole, zmienił tytuł na »Sport«, zamierzając traktować obecnie w myśl tytułu i inne gałęzie sportu i gier towarzyskich.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.